



大津老ク連会報

第136号

(株) 博報社
大阪市東住吉区駒川 5-4-11 2F
☎ 06 (6797) 0212

発行：大津市老人クラブ連合会 (愛称：おおつ豊熟シニア倶楽部)

幽玄の庭 嵐山 宝蔵院 大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 5階 ☎ 077 (525) 6273 FAX 077 (525) 6311

第52回 大津市老人クラブ大会

受賞された皆さま、おめでとうございます

大津市老人クラブ大会



ごあいさつ

大津市老人クラブ連合会
会長 松田 輝男

皆さまこんにちは、平素は会員の皆さまには老人クラブの活動にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

8月28日(金)開催の、第52回大津市老人クラブ大会には会員約80名に参加いただき、大津市健康福祉部長小野昌幸さま(市長代理)、大津市議会議員長川口正徳さまをはじめ多数のご来賓のご臨席をいただき、成功裏に終えることができ、改めてお礼申し上げます。

今大会において市長、市社協会長、市老ク連会長の各賞を受賞された皆さんの老人クラブへのご尽力や、地域に尽くされた功績に対し感謝し、お祝い申し上げます。

わが国は、昨年団塊の世代全員が後期高齢者となり、本格的な超高齢化社会を迎えております。

今、老人クラブでも、会員の高齢化や後継者の不足などにより、会員数やクラブ数の減少、解散などさまざまな課題を抱えております。

より良い社会づくりに向けて歩んできた私たち老人クラブは、次の世代に活動を引き継ぐためにも、老人クラブの存在や楽しい活動を地域の高齢者に伝え、参加を広げていくことが求められています。そのためには、老人クラブの仲間一人ひとりが楽しみながら活動に参加し、その魅力や意義を地域社会に発信していくことが不可欠です。それは新たな仲間とつながり、活動を充実していくことにもつながります。

「老人クラブがあるから、この町は元気だ」と言われるような活動に、仲間と一緒に取り組んでいきましょう。

結びに、皆さまのますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、ごあいさつとさせていただきます。

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 華頂会
琵琶湖養育院病院

若い方にも、お年寄りにも、
安心して診療を受けていただける
病院です。



滋賀県大津市大萱七丁目7-2
電話：077-545-9191(代)

HPはこちら <http://www.kachokai.or.jp/>

スズギ調剤薬局

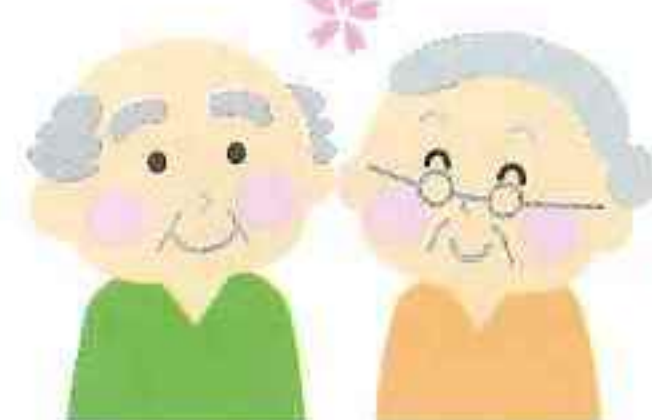
信頼される薬局・地域に根差した薬局として
皆様の健康生活をサポートします。

瀬田店	南郷店	におの浜店
西大津店	栗東店	南草津店
大宝店	野路店	栗東駅前店
能登川店	山科店	精華台店

大津市大萱1-16-1 アパホテル瀬田駅前1F

TEL(077) 543-3331

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を



手ぶらでのんびり♪ 2つの天然源泉

ゆめがき

平日限定
入館料 500円割引券

本券1枚につき1回限り大人4名様までご利用可。

有効期限 2026年11月30日(月)まで

※この広報紙をご持参ください。

JR湖西線おごと温泉駅からシャトルバス運行
TEL(077)577-3715 FAX577-1926

市老連活動

第52回 大津市老人クラブ大会



講演「笑いヨガ」 講師 美濃佳奈子氏



松田会長あいさつ



大会宣言



謝辞

8月28日（金）、明日都浜大津4階ホールにおいて、第52回大津市老人クラブ大会が開催されました。

はじめに開会のことば、国歌斉唱から物故会員への黙とうへと続き、参加者全員で市民憲章斉唱の後、松田会長があいさつを述べました。

表彰式へと移り、大津市長表彰（老人クラブ育成成功労者2名）、大津市社会福祉協議会会長表彰（老人クラブ育成成功労者3名）、大津市老人クラブ連合会会長表彰（老人クラブ育成成功労者6名、優良老人クラブ1クラブ）の、各賞の代表者に賞状が授与されました。

続いて、来賓から祝辞が送られた後、受賞者を代表して高村明氏（唐崎）が謝辞を述べ、最後は大会宣言案が読み上げられ、満場一致の拍手とともに承認されました。

休憩後の講演では講師に美濃佳奈子氏を迎え、インド発祥「笑いヨガ」の楽しい解説と体を動かす体験セッションを行い、参加者は笑顔で充実した時間を過ごしました。こうして大会は成功裏に終了しました。

第52回 大津市老人クラブ大会

被表彰者名簿（敬称略）

◆大津市長表彰

①老人クラブ育成成功労者

高村 明（唐崎）
山本 章（青山）

◆大津市社会福祉協議会会長表彰

①老人クラブ育成成功労者

白子源太郎（唐崎）
村田 勝美（石山）
宮本 昭剛（南郷）

◆大津市老人クラブ連合会会長表彰

①老人クラブ育成成功労者

村田喜美江（和邇）
西本 雄三（唐崎）
奥出 征子（石山）
安藤 進之（南郷）
林 信政（青山）
滝本 忠男（瀬田）

②優良老人クラブ

見世ニスリーハートクラブ（唐崎）



私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

けい しん
京津法律事務所

弁護士 杉本 周平

大津市梅林1-3-25
大津駅前1筋目 森田ビル2階

☎(077)526-2330
FAX(077)526-2331

合同司法書士事務所

あわうみ

Since April 1 2003
~ Founders ~

司法書士 山田武史 司法書士 田村欣二
司法書士 表恒介

大津市今堅田二丁目26番8号
TEL(077)574-0824

奥村事務所

司法書士 奥村輝雄
土地家屋調査士 奥村宏海
司法書士 磯田宏海
司法書士 青木勇人

事務所 大津市梅林1丁目3番33号
☎大津(077)522-2804(代)
FAX大津(077)524-9932

小柳
司法書士事務所

司法書士 小柳 明
司法書士 小柳 圭
司法書士 戸島 茂雄

大津市一里山2丁目33-8
TEL(077)545-1048(代)

市老連活動



女性部研修会
「うっかり火災防止」の研修

令和8年度女性部研修事業として、6月29日(月)に各学区の女性代表13名が集まり認知症予防研修会を開催しました。高齢化に伴い物忘れが多くなっています。健康維持と認知症予防対策として「うっかり火災防止」の研修を実施、講師に大津市消防局予防課の副参事 武田友紀子氏を迎え、「火災予防のポイントについて」の講演、女性としての視点、動き等のお話をいただきました。

その後、県老人クラブ事務局大城さん、西田さんの指導により、色とりどりのボールペンで、ハーバリウムを使った世界にひとつ、自分だけのペンを作成しました。思ったより簡単で、皆で楽しくおしゃべりをしながら1時間ばかりの間に作り上げました。
(女性部長 仲野 茂子)



私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

毎日歩いて健康長寿をめざしましょう

歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、老若男女問わずに行える運動です。

65歳以上は男性7000歩
女性6000歩が毎日の目安といわれています。

御 賛 助

人生100年!!
笑って生きる

60歳からのお仕事説明会を
毎月行っています!

詳細はお電話、ホームページで

公益社団法人
大津市シルバー人材センター

大津市中央2丁目2-5 中央市民センター3F
「大津市シルバー」で検索! <https://otsu-sjc.or.jp>

☎ (077) 525 - 2528

小倉会計事務所

税理士 小倉 一訓

大津市梅林1-3-13
リンカーンビル4階

TEL(077)522-5164

E-mail : asahi@tkcnf.or.jp
<https://abs.tkcfnf.com>

市老連活動

令和8年度 研修旅行
駄菓子テーマパーク見学と
美作三湯 ゆのこう温泉1泊2日の旅

駄菓子のテーマパーク
では店内に入ると、お菓子の山、山。駄菓子屋「シカダ」店先に懐かしい雰囲気。店内からおばちゃん、どの駄菓子にするの」と声を掛け、私たちは「この駄菓子に」と買い求めました。子どもの頃には1個しか買えない駄菓子も楽しみ、故郷のおばちゃんを思い出しました。お菓子をカゴいっぱい詰め込み買い物を済ませると、テーマパークを後にしました。

温泉にゆったりと浸かり、2日間皆さんと楽しい旅の思い出ができました。（因 照子）



蓮の花苑（姫路市）



姫路城

皆さまのご入会をお待ちしております!!

新しい仲間

人生100年時代!! 健康長寿を目指そう!

会 員 募 集

大津市老人クラブ連合会

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ささえあいたすけあい」

介護・薬局・福祉用具
介護タクシー・保育園

まごころグループ

〒520-0026 大津市桜野町1-17-15
TEL(077)527-5305

まごころ 大津 検索

勢多 夕照苑

介護型有料老人ホーム
シニアホーム勢多夕照苑

〒520-0851 大津市唐橋町23-1
TEL(077)537-1782

お気軽にお問い合わせ下さい

家 本
麦蕎麦 打ち

創業年元保享

大津市坂本4丁目11-40
☎(077)578-0002
<http://www.tsurukisoba.com/>

㊦ 太田建設株式会社

代表取締役 金子 貴一

大津市際川4丁目12-40
TEL(077)578-1397
FAX(077)578-1414
<http://www.ota-co.jp>

令和8年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

令和8年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

主催 全国老人クラブ連合会 近畿老人クラブ連絡協議会 滋賀県老人クラブ連合会
後援 滋賀県 全国社会福祉協議会 滋賀県社会福祉協議会



滋賀県老人クラブ連合会 集合写真

開会式



第3分科会 助言者 松田 輝男
滋賀県老人クラブ連合会 副会長
大津市老人クラブ連合会 会長

令和8年6月18日(木)、大津市のピアザ淡海にて「近畿ブロック老人クラブリーダー研修会」が開催されました。

はじめに近畿老人クラブ連絡協議会の中村美津子会長によるあいさつがあり、続いて来賓祝辞、全国老人クラブ連合会の岩崎香子事務局長による「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」と題した基調報告が行われました。高齢者を取り巻く環境や老人クラブの現状を踏まえた、より良い単位クラブ活動への提言に、参加者は自身の活動や日々の暮らしを前向きに見つめ直す貴重な機会となりました。

続く講演では、鈴鹿内科医院の鈴鹿隆之院長が「医学知識を音楽にのせて」と題し、シニア世代に向けた医学知識を楽器の生演奏と軽快なトークを交えて分かりやすく解説され、会場は大いに盛り上がりしました。

休憩後は4つの分科会に分かれ、各老人クラブを代表する8名による事例発表会が実施され、活発な質疑応答が行われました。

閉会式では、滋賀県老人クラブ連合会の西澤基治会長がお礼を述べ、次期開催地である京都市老人クラブ連合会の藤川泰会長によるあいさつの後、近畿老人クラブ連絡協議会の野口一郎会長の閉会あいさつをもって、今年度の研修会は盛況のうちに幕を閉じました。

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

やまもと あなたのパーソナルドクター
ファミリークリニック

内科・小児科・循環器内科(禁煙治療)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	○
午後診 2:00~4:00	○	○	●	○	●	○	○
夜診 5:00~7:30	●	●	●	○	●	○	○

大津市におの浜2-2-5 大津スカイハイツ108

☎(077)526-8970

皮膚科・形成外科・アレルギー科

藤井皮フ科
クリニック

診療案内	月	火	水	木	金	土
午前の診療 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
手術・レーザー予約 15:00~16:00	○	○	○	○	○	○
午後の診療 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜日・日曜日・祝日・土曜日午後

大津市大津1-9-11 ☎(077)548-4112

<http://fujii-clinic.com>

たか耳鼻咽喉科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:30	●	●	●	○	●	●
午後3:30~6:30	●	●	●	●	●	○

院長 川西 正高

<休診> 木曜午前、土曜午後・日・祝日

大將軍1丁目27番1号

☎547-2021 ㊟有り

医療法人

石場診療所

尾辻 りさ

診療時間	月	火	水	木	金	土
朝 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
夜 17:30~20:00	○	○	○	○	○	○

大津市石場9番6号

☎(077)522-7776

部
会
だ
よ
り

健康推進部会

第6回グラウンド・

ゴルフ大会

副部長 青井 正



がありました。このように若手高齢者が加入され、活躍いただくことが、今後重要になってくると考えます。

さてゲームの方ですが、アップダウンあり、土手あり、コース内に石のベンチありと難易度の高いコースに、最初は苦戦されていましたが、ラウンドが進むごとに、ホールインワンの歓声も上がり、終始和やかなムードの中で、プレーを楽しんでおられました。

閉会式の後、解散する時に同じ組で回った最年少参加の方から「来年もここでプレーしましょう。楽しみにしています。」と声を掛けていただき、大変頼もしく、うれしく感じた次第です。

6月4日（木）、朽木グリーンパークにおいて、第6回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。12学区、31名が参加。特に今回は、60歳代の参加者

広報部会

会報の作成

部長 高村 明

大津老々連の会報の作成は、各クラブの事業・行事の活動の情報、皆さまからの俳句・川柳・短



◆大会上位入賞者

優勝

吉村 勝弘（仰木の里）

準優勝

松田 輝男（石山）

第3位

松田 淳子（石山）

第4位

中村 正樹（青山）

第5位

寺尾 隆（滋賀）



歌、絵手紙、写真などの文芸作品をもとに、(株)博報社さまのご協力を得て、事務局・広報部員で編集しております。

会員の皆さまに見やすい、読みやすいをモットーに編集しております。

会員皆さまからの原稿が命です。投稿をお待ちしております。

よろしくお願いいたします。



私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

皆様の健やかな生活をつくる地域医療をめざします

ひひらた医院

診療科目／内科・循環器科

院長 平田 和人

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 土曜午後・水曜・日曜・祝日

大津市石山寺3-15-10

☎(077)537-5537

内科・消化器科

ふくた診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

来院が夜7:30以降になる場合はお電話ください。

—— 往診 随時（お電話下さい） ——

大津市八屋戸971-5（JR蓬萊駅前信号西すぐ）

☎(077)592-8003

FAX (077)592-8033

整形外科・リハビリテーション科

西村整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
午後5:30~7:30	○	×	○	×	○	×

休診 日曜・祝日

〒520-0814 大津市本丸町3-5

☎(077)522-9737



医療法人
オクムラフォレストクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00 （午後検査）	○	○	○	○	○	○	○
17:30~19:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日

大津市松原町14-19

TEL(077)548-6210



健康コラム

『ひざの痛みを動かしてなおす』

滋賀学区社会福祉協議会

理学療法士 並河 孝

毎日の生活の中で、椅子から立ち上がる時「よいしょ」「痛いー」とつい声が出たことはありませんか？実はいつの間にかそんな「お年ごろ」になってきたのです。病院等の整形外科で診察を受けると『変形性膝関節症』と診断されます。

返す人も少なくありません。ためらわずに、まず整形外科の医師の診察を受けましょう。

最近のデータではひざの痛い患者数は2500万人と言われ、40歳以上の2人に一人の方が悩んでいることとなります。関節の中の軟骨がすり減ってきているのです。痛みが出たら本来は安静が原則ですが、最近では少しずつ動かして、循環を良くしながら治していく方法が推奨されています。そうは言っても無理は禁物です。年のせいだとはっておいたり、いつか治るものと思い、痛みを繰り返す。

生活の中でひざをいたわめることは大切です。膝は生活する上で大変重要な関節であり、また非常によく使うところなのです。その分調子が悪くなると大変困るのです。歳を重ねても関節の中で一番大切で、一生使っていくかなければならない関節ですので、動かしてなおすようにしてください。

みが発生しているのです。無理すればするほど痛みは増していきます。

まず、体重を減らしましょう。食事制限で、肥満解消から始めて下さい。体が重い分は軟骨のすり減りが多いからです。また、生活習慣を畳生活から椅子、お布団からベッドへとすみやかに洋式生活に変更していきましよう。痛い時は階段を避けて、エレベーターを使い、階段よりも坂道を選んで生活しましよう。椅子から立ち上がる時も注意が必要です。

ちて関節に負担をかけてしまいます。運動は毎日実施すること、心に宣言してから始めて下さい。1日3回、朝・昼・夜、最低3回は行なって下さい。まず安定した椅子に座って、今から紹介する運動を一つずつ丁寧にしっかりと行うことが大切です。

【写真を参考にしてください】

①安定した椅子に座って深呼吸をして、体を整えて下さい

②片方のひざをできるだけ真っ直ぐまで痛みのない範囲でしっかりと伸ばして下さい。

③次にひざを伸ばしたまま足首を起こして下さい(足先を体方向に倒します)。

④最後に踵を前方に、すべての力を出して押し出します。太ももの筋肉である大腿四頭筋に最強の力を出して下さい。この筋肉をつけることがしっかりとした関節に仕上げる大切な筋肉です。この運

動が一番大切な運動です。安定した関節にするために、しっかりと筋力をつけることです。そのためには最高最大の力を出すことです。ただ注意することとはすべての運動は痛みの無い範囲で行ってください。

⑤椅子に浅く腰を掛けて、両手を前に伸ばし、前方に机があれば軽く手で支えて、お尻を僅かに椅子のシートからお尻を離してください。その姿勢を維持してください。ひざを足先より前に出さないことがポイントです。

⑥机の背もたれを持って、よい姿勢を保ちながら、ゆっくりと背伸びをして下さい。

この6つの運動をそれぞれ20回、1日3回を丁寧にかつ真面目に毎日行うことで少しずつひざが軽くなってきました。これを味わって下さい。生活がしやすくなることを願って行なって下さい。

『実行あるのみです』



安定した椅子に座る



膝を伸ばします



足先をおこします



踵を前に押し出します



私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています



お薬手帳を活用しましょう！

医師・歯科医師・薬剤師が

あなたのお薬の内容を確認するための大切な記録です。

* お薬手帳を持つメリットを知りましょう *

- ・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- ・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでる薬を正確に伝えられます。



大津やまもと内科クリニック

内科/消化器内科/内視鏡内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
16:30~19:00	○	○	△	○	○	△	△

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

大津市大平2-1-3

☎(077)531-0200

眼科・整形外科・内科
リハビリテーション科

医療法人 さんらく会

遠藤クリニック

遠藤クリニックリハビリセンター

(通所リハビリ)

大津市千町二丁目15番22号

☎(077)533-3133

地 域 の 動 き

南郷学区

健康いきいき
講座の報告

令和7年度年次総会の後、54名が集いました。健康いきいき講座「元気に歩くための転倒予防」を大津市南あんしん長寿相談所の千代のぞみさまの段取りで、講師ルネサンス京都山科の松下様・吉川さまの指導にて開催いたしました。

最近、転倒・骨折が身近に起きています。高齢者危害危険調査によると

履き物が原因、安定性のない「つまかけ」や「スリッパ」が多いのが特徴です。ほんのわずかな段差でつまづいたり、濡れた路面で滑って転倒したりして大きなけがをして入院となります。

元気に歩くための転倒予防として、転倒を予防するための簡単なお勧めの運動「足指・ふくらはぎジャイケン」を体験し、日常生活で継続して無理なく実践できる行動目標を立ててやるのが大切です。

（上田 幹夫）



石山学区

日帰りバス
研修旅行

5月26日（火）、会員31名が参加し、日帰りバス研修旅行を実施しました。

午前中は、カメラマロウソクタウンを訪問、公式キャラクター「ローソくん」の動画でローソクの製造工程を学びました。「灯りミュージアム」は薄暗い空間にたくさんの灯りが瞬く幻想的な癒しの空間。ローソクタウンストアでは、お香やお線香、アロマキャンドル



などオリジナルグッズが販売されていました。

名阪関ドライブインにおいて昼食後、午後は水口の美富久酒造を見学し

ました。四代目蔵主の説明では、美富久酒造は1917年に愛知川にある「藤居本家酒造」より独立し、「昇天」の銘柄で「藤居酒造場」として創業し、1950年に2代目蔵元が美富久酒造と改名。その際、代表銘柄も「黄金美富久」に変更し、平成19年より4代目が立ち上げた「三連星」が現在の当蔵を牽引するお酒となっているとのこと。試飲後の会員による爆買いを見せる蔵元の笑顔が印象的でした。



筋肉を鍛える！

かかとの上げ下ろし、スクワット。
足と腰の力をつけて、ふらつきをなくそう！

安全な環境と習慣！

段差を無くし、カーペットに滑り止めを。
自分に合った靴で、無理なく歩き続けよう！

楽しく歩く！ 転倒予防コラム

バランスを高める！

片足立ち、継ぎ足歩行。
体幹を鍛えて、体の芯をしっかりとせよう！

1分

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

おかだ歯科医院

院長 岡田 俊彦

診療時間 AM 9:00~12:00
PM 14:00~17:00

休診日 木曜・日曜・祝日

大津市鳥居川町4-15

☎(077)537-0117

藤田歯科

診療時間

月・火・水・金 午前 9 時～12 時
午後 2 時～7 時

木・土 午前 9 時～12 時
日曜・祝日休診

大津市長等二丁目10番26号

☎(077)522-0768



目指そう8020!

歯の健康を保つコツ



歯科で定期的に歯石を除去しましょう

何でもよく噛んで食べましょう

地 域 の 動 き

唐崎学区

春季グラウンド・ゴルフ大会

4月12日(日)、JR唐崎駅前グラウンド(市民センター建設予定地)において、春季グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。天候は晴れ、気温もち

ようと良く、絶好の大会日和でした。参加者は51名、男性35名、女性16名でした。最高齢は95歳男性で、元気にプレーされていました。

競技は8ホールで行い、2ラウンド・16ホールを競いました。優勝は、ホールインワン2回、合計打数33の男性で、以下準優勝が34、第3位が

37、それぞれトロフィーを授与しました。また、ホールインワンは15回、13名の方々が出され、ホールインワン賞を渡しました。さらに、賞に漏れた方々を対象にラッキー賞を設け、優勝者に抽選してもらって、賞品を渡しました。こうして事故もなく、和気あいあいのうちに終

了することができました。ところでこの大会、コロナ前は90名前後の出場者がありました。コロナ後に再開したものの、出場者数は約4割減となり、一抹の寂しさを覚えるとともに、会員の健康意識が低下しているのではないかと危惧しているところでもあります。(西本 雄三)



瀬田南学区

研修旅行に参加して

私たちは6月18日(木)に31名で、淡路島への研修旅行に参加した。

まず最初に「淡路市北淡歴史民俗資料館」を見学した。当館は3棟からなり、この地域の貴重な歴史資料を展示している。特に『どんざ』と呼ばれる、漁師に愛用された

伝統的な防寒作業着は、分厚い藍染めの木綿着物で、家族の安全への祈りが伝わってきた。

また、旧原家住宅(元衆議院議長 原健三郎氏の生家で、県の重要有形民俗文化財)には、当時使用の家具や調度品の数々を見ることができ、生活様式に懐かしさがよみがえった。

その後、バスは南淡路へと移動し、「淡路島海上ホテル」にて昼食、入浴を楽しんで帰途についた。車内では、ウクレレの伴奏によりみんなで楽しく歌を歌い、研修と親睦を深める有意義な一日であった。(古山 良茂)



説明を受ける会員(奥の展示物が「どんざ」)
旧原家全景「県指定重要有形民俗文化財」

青山学区

日帰りバス研修旅行

青山学区シニアクラブ連合会では、老ク連支援の下、恒例の「日帰りバス研修旅行」を、5月21日に37名参加で「国立印刷局彦根工場」と、バラで有名な「ローザンベリー多和田」に行ってきました。日本各地にある国立印刷局6つの内の一つで「国立印刷局彦根工場」は日本銀行券いわゆる紙幣(お札)を製造する工場です。

国立印刷局の使命は、社会基盤を支える日本銀行券、官報、旅券などの製品や情報サービスを提供することにより、日本経済の発展と国民生活の安定に貢献されています。信頼されるお札にとつて大切なことは、1、偽造されないこと。2、誰にとつても使いやすいこと。3、同じ品質であることによつてです。



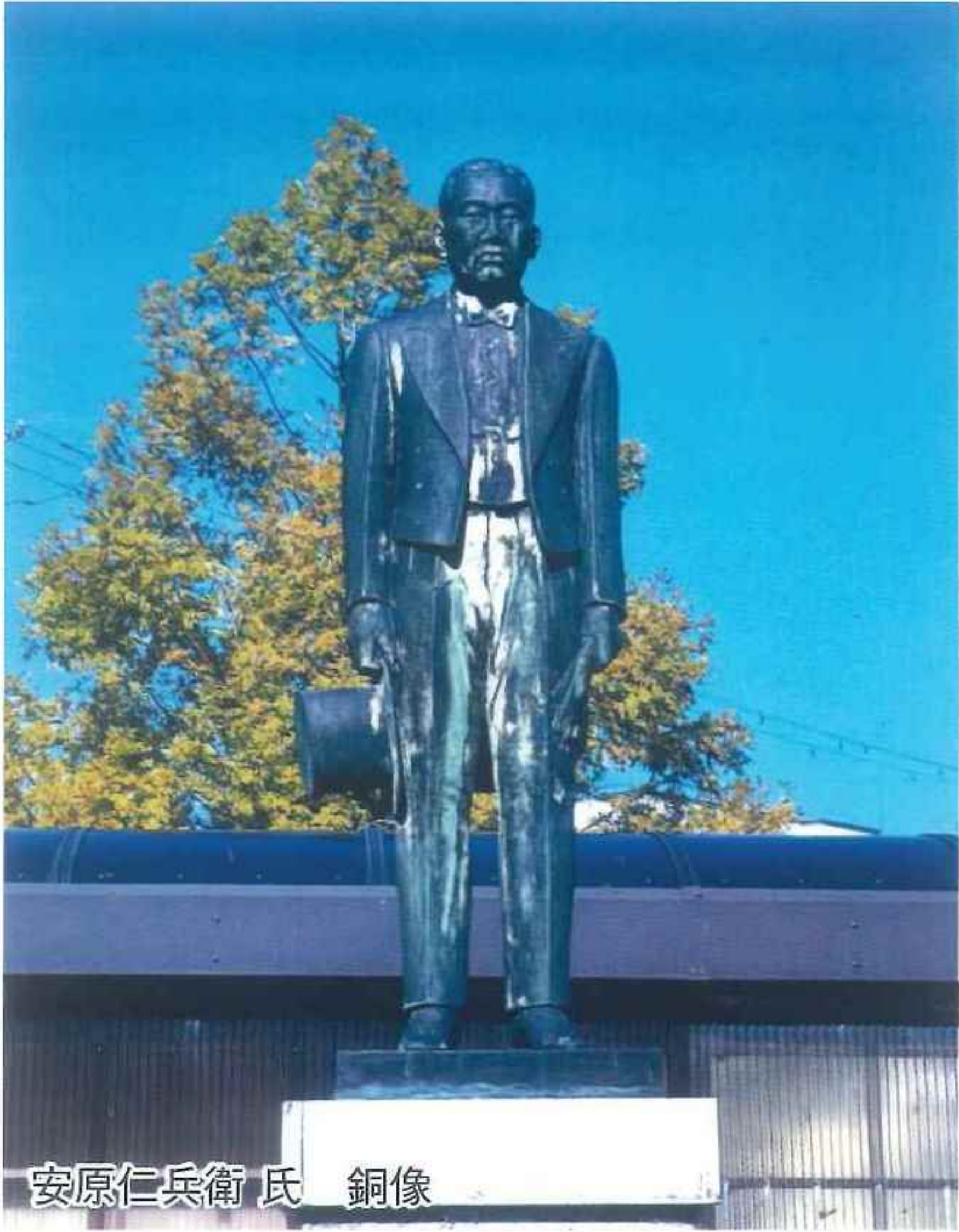
工場見学の後、パネルでの説明があり、「150年にわたる歴史を経て世界に誇る技術と信頼」を築いてこられた先人の方々の思いが心に染みわたる感じがしました。昼食の後、「ローザンベリー多和田」では自由行動のため、皆さんそれぞれにバラ園巡りやコーヒータイム、ショッピングなどを楽しまれたようです。帰りの車中で、「来年もまたこのような

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

知っておこう! 地震が発生したときの対処法

- | | |
|----------|------------------|
| ①自分の身を守る | 倒れてくるものなどから身を守る |
| ②火の始末 | 大揺れが収まってから消火 |
| ③家族の安否確認 | 家族が無事が確認 |
| ④避難経路の確保 | 可能であれば窓やドアを開けておく |
| ⑤近所の安全確認 | 近所で火災等が起きていないか確認 |





安原仁兵衛氏 銅像

これまで、高島郡出身の
県議安原仁兵衛氏、大西平吉
氏らが、知事から「国鉄は無
理で、私設鉄道の敷設しかな
い、採算の見込みのない鉄道
線に、沿線住民の資力と熱意
があるか」問われて、安原仁
兵衛は所属の国民党から、湖
西住民のため、自己の思想信
条を替えて、立憲政友会へ党
友多数を連れ入党したため、
鉄道免許が下付、当時これ



は秘め事であつたら
しいが、住民の要望を
思つて、鉄道敷設に尽
力された安原仁兵衛氏
の勇気を讀みたい。

こうして江若鉄道は、大津
市より福井県遠敷郡三宅村ま
での免許も下り、期成同盟
体制も整え、創立委員会で
は、本社を大津市、資本金に
50円株8万株400万円を
沿線住民から募ることにな
り、大正9（1920）年1
月24日の創立総会で、社長に
大津市出身、東京の実業家吉
村吉之助を選出、同年2月に
は設立登記が完了。正式に江
若鉄道株式会社が成立し
ましたが、株式を持った
住民のなかには、土地を
売却したり、預金を叩い
て応募した住民も多数あ
り、翌大正10年に比叡山
延暦寺で始まる伝教大師
1100年大遠忌法要参
詣者輸送に間に合うよう
開通させるため、全国の
天台宗末寺に株式応募を
依頼したことが、当初の
株主が多くなったのでし
た。



前号（135号）より年2回の会報誌
発行になりました。
引き続き、会員の皆さまからの投稿を
お待ちしております。

大津老ク連会報について

「地域の動き」「会員のひろば」は、指
定の原稿用紙1枚以内におさめ、関連写
真があれば添えていただければ幸いです。
また「会員文芸」への投稿は一人さま
1首・1句、「趣味のコーナー」への出
展は1作品とさせていただきます。

必ず学区とクラブ名、住所、氏名、電
話番号、文芸作品の場合は種類を明記し
てください（問い合わせをする場合があ
ります）。作品は未発表のものに限りま
す。なお、作品は原則として返却いたし
ませんので、あらかじめご了承ください。
なお、原稿などについては随時受付さ
せていただきますので、よろしく願ひ
いたします。

■原稿締切：12月11日（金）
■宛 先：大津市老ク連事務局
大津市浜大津4丁目1番1号
（明日都浜大津5階）

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

このたびは『大津老ク連会報』の発
刊にあたり広告掲載のご協賛を賜り、
まことに有難うございました。本紙は
今後も会員の交流・市老ク連の発展に
貢献できるよう紙面の充実に努めてま
いります。なにとぞ末永きご厚誼、ご
支援をよろしくお願い申し上げます。
大津市老人クラブ連合会

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています



笑うことがより効果的!?

涙がもたらす健康効果

—— ストレス解消 ——

泣くことで副交感神経の動きが
良くなることやストレスに関連し
てたまった物質が涙から排出さ
れストレス解消になります。



—— むくみ、クマの解消 ——

泣くことで涙腺の詰まりが解消
され血流がよくなり、その結果
むくみやクマが解消されます。



—— 寝つきが良くなる ——

泣くことでリラックスし眠気を
誘います。寝る時にはリラッ
クスしていないと睡眠の質を下
げてしまう可能性があります。



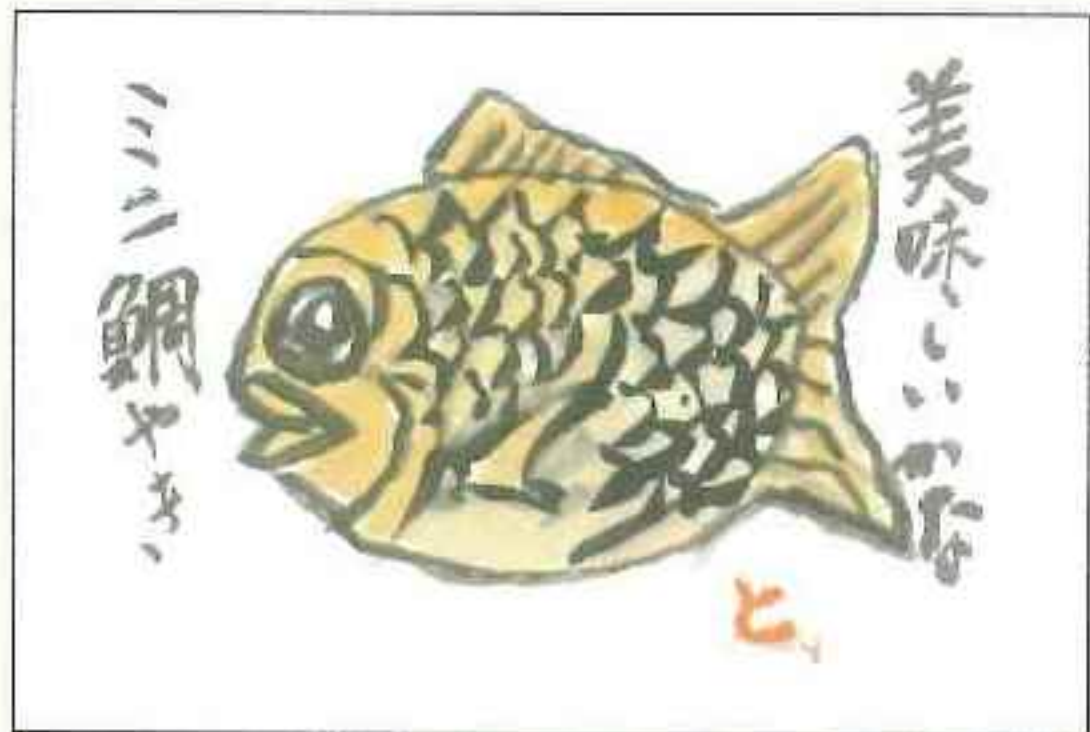
—— スッキリする ——

泣くことで脳内ホルモンの一
つである物質の鎮静作用が
働き適度な運動をした後の
ようなスッキリ感があります。





趣味のコーナー



絵手紙

大下倉淑子(南郷学区)



絵手紙

高橋 恵子(南郷学区)



絵手紙

倉井佐知子(南郷学区)



絵手紙

志賀 薫(南郷学区)



緑風を飛びかうツバメひなが待つ
和邇学区 岡村 敬市
春の道ふむなふむなと草が泣く
和邇学区 佐藤千代子
代掻^{しろかき}や老いのならしがあとひびく
和邇学区 大道 裕子
心地良い風吹く広場秋彼岸
瀬田東学区 五熊 隆
瀬田川やバイパスに白き比良
南郷学区 安藤 進之
小夜しぐれ露天の湯気と混じりをり
南郷学区 倉井佐知子
ときぼぐすりハビリマシ^{ハビリ}ン秋の暮
南郷学区 小島 央子



俳句

会員文芸



狭霧立^{きさぎり}つ麗湖^{みなも}の水面静まりぬ
墨絵のごとき舟の影浮く
南郷学区 塩田 至

短歌



ひ孫の手そこそこそこよいいきもち
南郷学区 上田 幹夫

川柳



モネの絵を息詰めて見る秋うらら
南郷学区 青山 知子
歩きたい野を走りたい吾^{われ}亦紅^{もこう}
南郷学区 志賀 薫
名月や源氏の間より望みけり
南郷学区 安藤 進之

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

カルシウムをしっかりとろう!

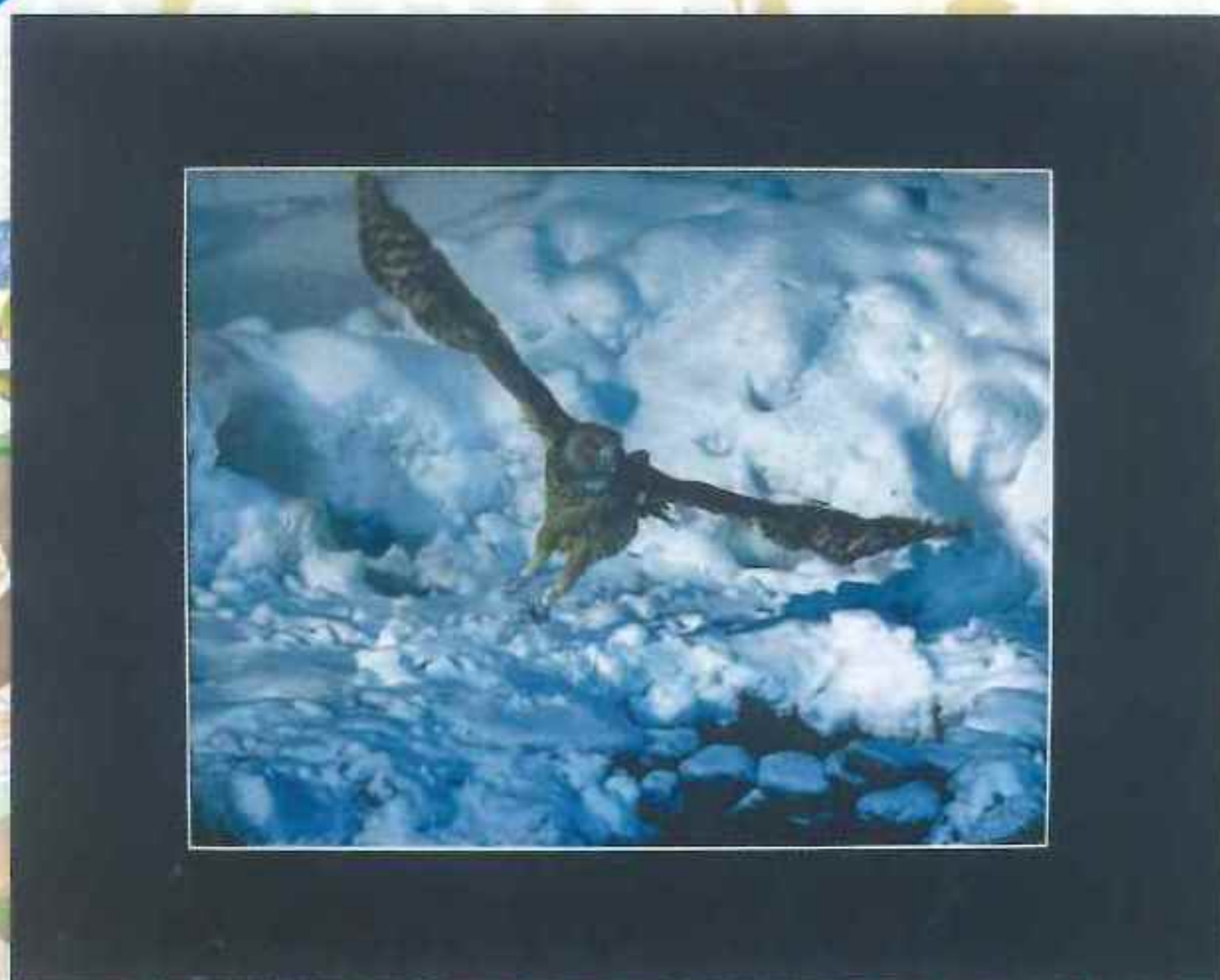
骨粗鬆症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多く効率よくカルシウムがとれます。

カルシウムが豊富に含まれる食品



趣味のコーナー



写真「今日を生抜く」北海道 羅臼町
仲野 隆（日吉台学区）



写真「列」
溝 好雄（和邇学区）



大津絵「風のおどり」
岡村祐一郎（和邇学区）



俳画「秋の気配」
青山 知子（南郷学区）



大津絵「藤娘・天神」
西澤 孝（和邇学区）

私たちは、大津市老人クラブ連合会の活動を応援しています

セレマ

ずっとセレマ
これからもセレマ

☎0120-094-110

もしもの時はまずお電話ください
24時間 365日 受付中 通話無料



あたかやま歯科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土	休診日
AM9:00~PM0:30	●	●	●	●	●	●	木曜午後 日曜・祝日
PM3:00~PM7:30	●	●	●	×	●	●	

◎土曜日はPM5:30まで

大津市馬場三丁目13-31
JR膳所駅徒歩4分 有り

☎(077)524-8241
https://takayama-dental-clinic.com/



大津京
しらはせ歯科

otsukyo shirahase dental clinic

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	／	●	●
14:30~18:00	●	●	●	／	●	▲

▲14:30~16:00まで

当院は完全予約制です（急患はご相談ください）
大津市柳川2-9-6 TEL(077)524-8888

フレンドマート大津京店すぐ横
クスのアオキ大津京店すぐ前

ぜぜ診療所 ☎524-8114
通所リハビリ げんき 大津市昭和田2番17号

ぜぜ在宅ケアステーション 陽だまり・ほっこり
訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援
代表電話 ☎524-0380

坂本民主診療所 ☎579-7121
大津市坂本6丁目25番30号

介護老人保健施設 日和の里
☎579-0309

在宅ケアステーション コスモス
訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅介護支援
代表電話 ☎579-4022

長寿社会の文化に貢献します

博報社は広報紙制作を通じて老人クラブさまの情報を会員の皆さまや地域の高齢者さまに伝えています。高齢社会における必要不可欠な老人クラブさまの活動を支えることが社会貢献につながると信じています。

老人クラブ広報紙制作

HAKUHOUSHA
Enrich Your Heart

大阪市東住吉区駒川5-4-11 2F
☎(06)6797-0212

介護付き有料老人ホーム

コンサルテ瀬田

大津市大江一丁目3番20号
TEL(077)544-7311 FAX544-7488
☎0120-185-789

住宅型有料老人ホーム

コンサルテ新緑苑

大津市瀬田4丁目1-2
TEL(077)548-6110 FAX548-6116
☎0120-106-006